Pełnoziarniste rogaliki drożdżowe z dżemem z rokitnika - dietetyczne, zdrowe, pyszne! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

150 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 200 g
- Drożdże świeże - 20 g
- mleko - 100 ml
- ksylitol - 40 g
- Wanilia - 1 laska
- jajko - 1 szt.
- olej rzepakowy - 2 łyżka
- ekologiczny dżem z rokitnika - 8 łyżeczka
- mąka pszenna do podsypania - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Podgrzej, ale nie zagotuj mleko. Rozpuść w nim drożdże, łyżkę ksylitolu i łyżkę mąki (ksylitol i mąka z wymierzonych wcześniej porcji). Odstaw na 15 minut.

KROK 2: Do miski wsyp pozostałą mąkę, ksylitol, jajko, olej rzepakowy, ziarenka z laski wanilii oraz rozrobione drożdże. Wymieszaj i dokładnie wyrób ciasto. Przy wygniataniu możesz sobie pomóc jedną łyżką mąki pszennej, ciasto wtedy nie będzie się mocno kleiło.

KROK 3: Odstaw wyrobione ciasto w ciepłe miejsce i przykryj ściereczką na ok. 1 h.

KROK 4: Następnie rozwałkuj ciasto na okrągły placek. Podziel go na 8 trójkątów. Każdy trójkąt posmaruj łyżeczką dżemu z rokitnika i "zroluj" do postaci rogalika.

KROK 5: Gotowe rogaliki ułóż na blasze wyłożoną papierem do pieczenia, przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut.

KROK 6: Następnie wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz przez 25 minut. Przed pieczeniem możesz posmarować rogaliki żółtkiem rozrobionym z odrobiną ciepłej wody.